12 THÓI QUEN PHÁT TRIỂN BẢN THÂN MỖI NGÀY



TẠI SAO CẦN RÈN LUYỆN NHỮNG THÓI QUEN TỐT MỖI NGÀY?

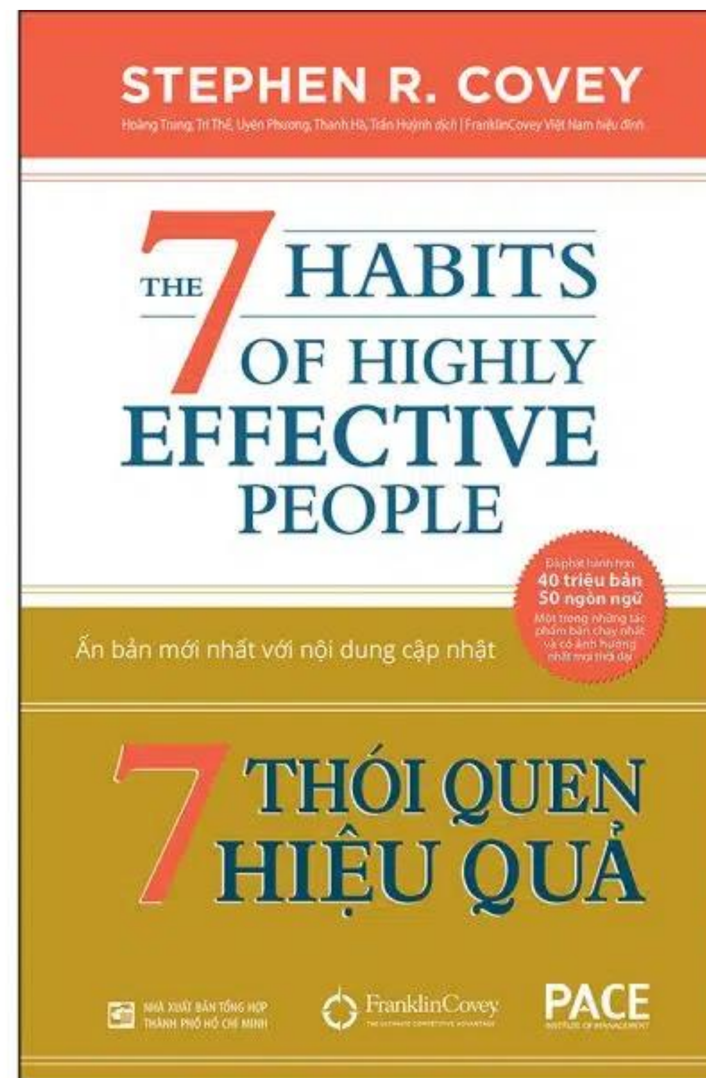
1, Giúp bạn tiến gần hơn đến với mục tiêu và ước mơ

2, Hình thành lối sống chủ động, tích cực

3, Sống có kế hoạch, hạnh phúc và vui vẻ hơn

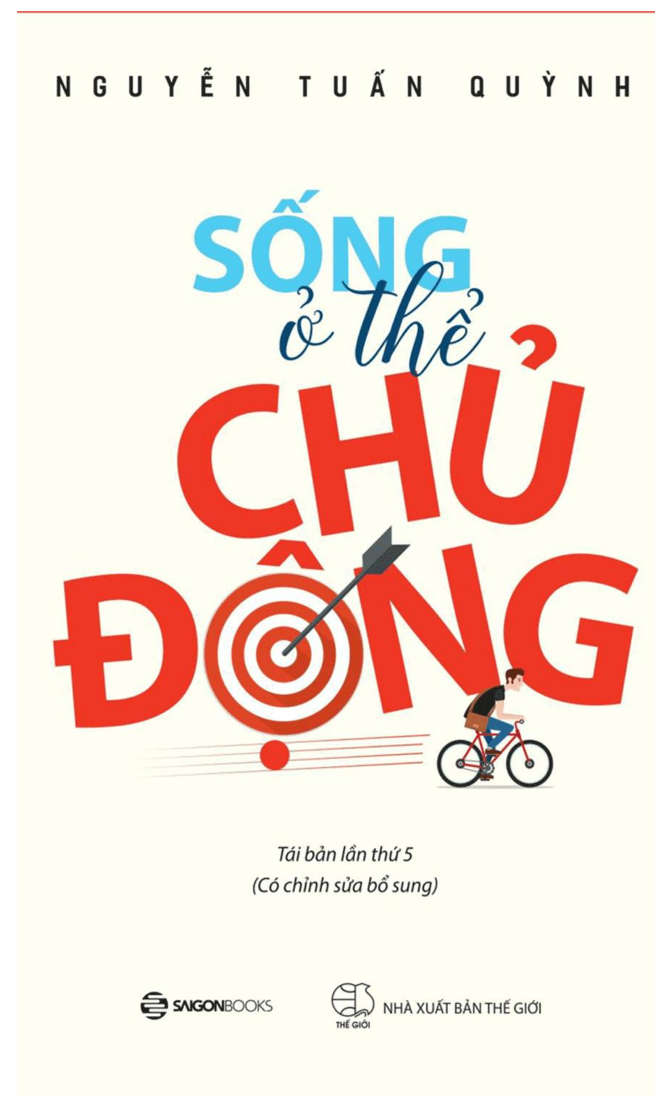
4, Thiết lập chế độ sống cân bằng và lành mạnh

5, Cơ thể khỏe mạnh, luôn tràn ngập năng lượng tích cực



1. SỐNG CHỦ ĐỘNG – THÓI QUEN CẦN THIẾT ĐỂ THAY ĐỔI BẢN THÂN

- Đây là thói quen đầu tiên nhưng cũng quan trọng nhất để giúp bạn thay đổi cuộc sống của chính mình.
- Hãy bắt đầu từ cách bạn đón nhận những vấn đề của cuộc sống.
- Với thói quen này, bạn sẽ hình thành tính chủ động và tự giác trong mọi việc.
- Không để người khác phải nhắc nhở, luôn giữ mọi thứ ngăn nắp gọn gàng.
- Khi bạn chủ động trong những việc nhỏ nhất thì mới có thể tạo nên những thay đổi lớn trong cuộc sống.



THÓI QUEN

Sống

CHỦ ĐỘNG

không chỉ có nghĩa là đi bước
ó là TRÁCH NHIỆM về hành vi
rong(quá khứ, hiện tại và tương
y, chúng ta phải luôn trong tâm
ộng và sẵn sàng đón nhận, giải
quyết nó.

Sau khi học xong bài thói quen sống c
động em đã học được cách vạch ra tất
những công việc mà em cần làm và sắp
lịch làm việc cho phù hợp, những việc ch
yếu không bị xếp lại phía sau, những vi
thứ yếu không được đến trước. Phải luôn
tiên việc quan trọng nhất.

g lắng nghe tập trung và mong muốn,
ı người nói. Đừng lắng nghe một cách
ới sau những gì bạn được người khác
ạn cần làm gì đó để giúp người khác
lo, gắn kết tình cảm thêm tốt đẹp

Chúng ta hãy chủ động ngay hôm nay để thực
hiện những ước mơ cháy bỏng. Làm gì có ngư
leo núi nào lại không chuẩn bị thể lực, đồ dùn
Chỉ cần bạn luôn sống ở thế chủ động, thành
công sẽ luôn đến với bạn. Hãy bình tĩnh, tự tin
quyết đoán để luôn là người chủ động trong
hoàn cảnh của cuộc sống.

Cuộc sống là những gì do bạn tạo nên, vẫn luôn như thế và mãi mãi như thế

2. SỐNG CÓ KẾ HOẠCH VÀ MỤC TIÊU RÕ RÀNG

- Lập kế hoạch những việc cần làm trong ngày và những mục tiêu cần đạt được. Đừng quên dành một chút thời gian cuối ngày để kiểm tra và đánh giá lại những việc đã làm. Và nếu có thể, hãy ghi chú lại những cách có thể làm tốt hơn.



3. TẬP THỂ DỤC MỖI NGÀY – THÓI QUEN TỐT ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE

- Khi ngày mới đến, nên tập thể dục hoặc chơi thể thao. Điều này khiến cơ thể trao đổi chất tốt hơn, tâm trạngtrở nên vui vẻ, thoải mái.
- Mỗi sáng, hãy đặt mục tiêu đi bộ 1km từ nhà rồi quay về, hít đất 10 lần hay tập cardio trong 15 phút hoặc chơi thể thao.

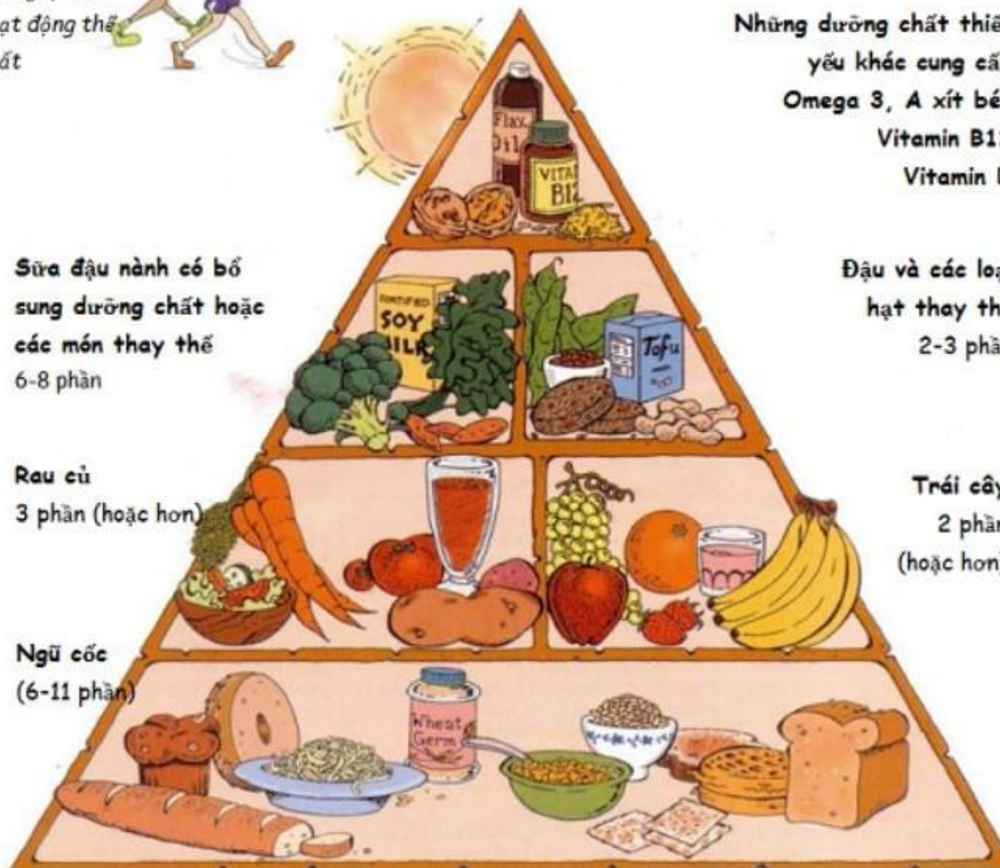




4. THÓI QUEN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ CÂN BẰNG

- Chế độ ăn có ảnh hưởng rất lớn đến cả thể chất và tinh thần của bạn. Thế nên hãy lưu tâm đến nó.
- Ăn uống điều độ giúp cơ thể khỏe mạnh, hạn chế bệnh tật. Ăn uống một cách có khoa học nhất để cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể, tránh được các bệnh do thức ăn mang lại. Nên phân bố khẩu phần ăn một ngày theo nguyên tắc: Bữa sáng chất lượng, bữa trưa vừa phải, bữa tối nhẹ nhàng.





5. MỖI NGÀY HỌC THÊM MỘT ĐIỀU MỚI – THÓI QUEN TỐT GIÚP BẠN PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

- Học hỏi là cách tốt nhất để tiến bộ hơn mỗi ngày. Vì thế, hãy giữ cho mình tinh thần khát khao được học hỏi và khám phá những điều mới mẻ.
- Nếu bạn đam mê về lĩnh vực nào đó, hãy tìm hiểu chúng. Bạn có thể học được cách viết văn cho tốt, cách thuyết trình hiệu quả trước đám đông, cách chụp hình đẹp, cách sử dụng những ứng dụng nào đó phục vụ cho đời sống, công việc của mình.
- Ngày nay, mọi thứ đều trở nên dễ dàng với internet. Hãy tận dụng chúng để xây dựng cho mình những thói quen tốt.



6. TỐT HƠN 1% MỖI NGÀY – THÓI QUEN PHÁT TRIỂN BẢN THÂN HIỆU QUẢ

Nếu để ý đến những điều bạn đang có trong cuộc sống, bạn sẽ nhận được nhiều hơn thế. Còn nếu chỉ để ý đến những điều bạn không có, bạn sẽ thấy mình không bao giờ có đủ.

nhungcaunoihay.vn

1. Đây là một điều thú vị và vô cùng đơn giản để thực hiện. Sự thay đổi là cả một quá trình chứ không diễn ra trong 1 ngày hay 1 giờ.
2. Vì vậy, chỉ cần mỗi ngày bạn cố gắng hơn ngày hôm qua 1%. Thì sau một năm bạn đã tốt hơn 365% rồi. Thật tuyệt phải không nào

7. SỬ DỤNG THỜI GIAN MỘT CÁCH HIỆU QUẢ

- Mỗi người đều có 24h mỗi ngày.
- Và chính cách bạn sử dụng thời gian mới làm nên sự khác biệt.
- Hãy sắp xếp lại thời gian biểu của mình một cách hợp lý. Ưu tiên cho những điều thực sự quan trọng. Và đừng ngại ngần bỏ đi những thứ không thực sự cần thiết.

8. DÀNH THỜI GIAN CHO NHỮNG NGƯỜI XỨNG ĐÁNG

- Trước hết, bạn cần phải nghĩ về gia đình. Bạn nên dành nhiều thời gian cho họ bởi vì mỗi người đều cần một tổ ấm. Biết cách xây dựng chúng sẽ giúp bạn trở nên hạnh phúc.
- Những thứ bạn cần làm chỉ đơn giản là ăn tối cùng bố mẹ, nói chuyện với anh chị em trong nhà, chia sẻ về cuộc sống cá nhân của bạn là đã có thể thắt chặt mối quan hệ giữa các thành viên và đồng thời giúp cuộc sống bạn trở nên ý nghĩa.
- Đối với bạn bè, bạn hãy lựa chọn kết giao với những ai có thể giúp đỡ bạn trong cuộc sống, công việc; hãy nói chuyện với những người có thể cho bạn một quan điểm mới mẻ về các vấn đề hoặc họ khiến bạn trở nên tích cực hơn.



9. NGỦ ĐỦ GIẤC – BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ MỘT NGÀY TRÀN ĐẦY NĂNG LƯỢNG

- Sau một ngày làm việc và học tập vất vả, hãy tặng cho mình thời gian nghỉ ngơi cả về tinh thần lẫn thể xác.
- Đi ngủ sớm giúp cơ thể được thư giãn, đồng thời tái tạo năng lượng và sức lao động cho ngày hôm sau.
- Đi ngủ sớm và ngủ đủ giấc cũng giúp bạn hưng phấn hơn trong công việc, giúp đẹp da, duy trì cân nặng lành mạnh và hạn chế stress.



10. SUY NGHĨ TÍCH CỰC – THÓI QUEN TỐT ĐỂ CÓ MỘT CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC





- Hãy luôn nhìn mọi thứ một cách tích cực và tránh xa những tác nhân tiêu cực. Những suy nghĩ tiêu cực là mầm mống của những thất bại.
- Suy nghĩ tiêu cực làm cho chúng ta do dự khi đứng trước một vấn đề cần giải quyết, kéo theo đó là chùn bước không dám đi tiếp để chạm tay đến thành công. Không những thế, thường xuyên suy nghĩ tiêu cực còn gây ra các bệnh về thần kinh như trầm cảm, hoang tưởng và thường xuyên lo lắng.



11. HỌC CÁCH BIẾT ƠN VÀ NÓI LỜI CẢM ƠN

- Rất nhiều người trong chúng ta có xu hướng ỷ lại, cho rằng mọi việc mình đang sở hữu là thứ mình tất nhiên phải sở hữu. Đây một sai lầm nghiêm trọng.
- Đừng để mọi thứ mất đi rồi bạn mới hối hận. Hãy học cách biết ơn những gì mình đang có. Và đừng quên gửi lời cảm ơn từ tận đáy lòng.

12. DẬY SỚM ĐỂ THÀNH CÔNG – THÓI QUEN TỐT PHẢI CÓ ĐỂ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

- Một thực tế là rất nhiều bạn có thói quen thức khuya và ngủ dậy rất trễ vào sáng hôm sau. Điều này không tốt chút nào. Đừng bỏ lỡ bình minh, khoảnh khắc bắt đầu cho một ngày mới.
- Khi bạn thức dậy mà không có kế hoạch gì cả, bạn sẽ chẳng muốn thức. Thật khó khăn để bạn đi qua một ngày mà cảm thấy chúng có ý nghĩa. Hãy đặt mục tiêu cho mình: xỏ giày chạy bộ, tập thể dục; uống một tách trà hoặc cà phê; ngồi thiền; 30 phút đọc sách; viết lách.
- Đừng để một ngày của bạn trôi qua mà không hoàn thành được thứ gì, mọi thứ đều có điểm xuất phát, hãy bắt đầu bằng những thói quen tốt vào buổi sáng.




There is
always
a reason to
Smile
hellOBACSI